

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

EVITE QUE A SUA
CASA AQUEÇA
DEMASIADO

NOS HORÁRIOS
DE MAIOR CALOR,
CORRA AS
PERSIANAS
OU PORTADAS

AO ENTARDECER,
QUANDO A
TEMPERATURA
EXTERIOR FOR MAIS
BAIXA DO QUE A INTERIOR,
DEIXE QUE O AR
CIRCULE PELA CASA

ARREFECIMENTO

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE



UTILIZE AR
CONDICIONADO
SE POSSÍVEL



EVITE A
UTILIZAÇÃO DO
FORNO E DE OUTROS
APARELHOS QUE
AQUEÇAM A CASA

ARREFECIMENTO

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

EM ESPAÇOS
INTERIORES, PROCURE
FREQUENTEMENTE
LOCAIS FRESCOS
E AREJADOS

NO EXTERIOR,
PROCURE LOCAIS
À SOMBRA
E FRESCOS

ARREFECIMENTO

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

EVITE A EXPOSIÇÃO
DIRETA AO SOL,
ESPECIALMENTE
ENTRE AS
11 E AS 17 HORAS

NO PERÍODO DE
MAIOR CALOR
TOME UM DUCHE
DE ÁGUA TÉPIDA *

* Atenção: Um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, sobretudo em pessoas idosas ou em crianças. Evite mudanças bruscas de temperatura!

ARREFECIMENTO

Cuidados Sazonais

VERÃO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

USE ROUPAS LEVES,
CLARAS E SOLTAS E
NÃO SE ESQUEÇA DO
CHAPÉU E DOS ÓCULOS
COM PROTEÇÃO
CONTRA A RADIAÇÃO
UVA E UVB

SEMPRE QUE
ESTIVER AO AR LIVRE,
USE PROTETOR
SOLAR COM ÍNDICE
DE PROTEÇÃO MAIOR
OU IGUAL A 30 *

* **Atenção:** Renove a aplicação de 2 em 2 horas, de acordo com a indicação da embalagem ou após trabalhar, nadar ou de fazer exercício físico no exterior.

ARREFECIMENTO

Cuidados Sazonais

VERÃO



A EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO PODE
PRODUZIR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE.

PROTEJA-SE DO CALOR, PROTEJA A SUA SAÚDE!

...MAIS
SAÚDE

EVITE ATIVIDADES
FÍSICAS QUE EXIJAM
MUITO ESFORÇO,
PRINCIPALMENTE
NO EXTERIOR NOS
HORÁRIOS MAIS
QUENTES

EVITE FICAR EM
VIATURAS EXPOSTAS
AO SOL, PRINCIPALMENTE
NOS PERÍODOS DE MAIOR
CALOR, SOBRETUDO EM
FILAS DE TRÂNSITO E
PARQUES DE
ESTACIONAMENTO

- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas;
- Leve água suficiente para a viagem;
- Sempre que possível, viaje de noite.

ARREFECIMENTO